

実践的コミュニケーション能力の育成
－「学ぶ楽しさ」を実感できる授業の実践－

齋藤雅大 星野百合子 大兼敦子

新しい学習指導要領の実施に向けて、本校はこれまで、「生きる力」を高める教育課程の編成と実践をテーマとして研究を行ってきた。「生きる力」を構成する要素の一つとして、問題解決に必要となる資質や能力を取り上げ、すべての教育活動において問題解決能力を高める指導を行ってきた。しかしその結果、課題解決型の学習が必然的に増え、生徒たちの負担が大きくなったことに加え、繰り返される同型の学習過程に新鮮さが失われてきたことは否めない。

そこで、生徒の実態を踏まえ、研究の対象を学習過程の工夫から学習意欲への喚起へと、その重点を変えることにした。その方策として、教科が本来有している「楽しさ」に視点を向けた授業改善を取り上げ、その実践により「生きる力」がさらに高まっていくものと考えた。

1 研究テーマ設定の趣旨

1 本校のこれまでの研究

本校外国語科（英語）ではこれまでの研究において、「積極的にコミュニケーションを図ろうとする生徒の育成」及び「実践的コミュニケーション能力の育成」をテーマに研究を重ねてきた。

「積極的にコミュニケーションを図ろうとする生徒の育成」では、次のような仮説を立て、研究を行った。「コミュニケーションの能力とその積極性は、コミュニケーション活動の中で同時に育成される。生徒の興味・関心を引き付け、参加を促すような task-oriented activities は、場面にふさわしい表現を使いながらコミュニケーションを成立させようとする態度を生徒に要求する。従って、task-oriented activities の指導を工夫することによって、コミュニケーションへの積極的な態度とコミュニケーション能力を、一層育成することができる」ここでは、task-oriented activities の学習活動への位置付けとともに、その設定の仕方に焦点を当てて研究を進め、様々な手立てを講じながらコミュニケーションへの積極性を高めていった。なお、本校外国語科（英語）では、「task-oriented activities」を「タスクを達成する過程においてコミュニケーションの成立を目指し、さらにできれば、場面にふさわしい言語材料の習得を目指す学習」と定義付けている。

「実践的コミュニケーション能力の育成」では、研究の中心を様々な学習活動における「自己表現」に置いた。なぜなら、task-oriented activities において、生徒たちが交換する情報はあらかじめ用意されている場合が多いことに気付いたからである。また、対話の内容は単発で、対話相互のつながりもほとんどなかった。これではコミュニケーションのために言葉を使っているという実感に乏しい。「表現できた」「表現できて良かった」という気持ちを生徒に持たせるために、task-oriented activities の内容を「自己表現」という視点から見直した。さらに学習活動の様々な段階においても「自己表現」を取り入れる工夫をし、自分の気持ちや考えなどを表現する場面を多く持たせるようにした。

これらの実践を通して、生徒は授業において積極的に発話するようになった。また発話の内容も、双方の気持ちや考えなどを尊重し、互いに意味のある対話をすることができるようになった。task-oriented activities につながる基本文の練習などにおいても、自己表現をする場面を多く取り入れ、単調になりがちな反復練習を改善することができた。また自己表現に必要な語彙を増やすこともできた。

2 アンケートの結果から

本年度からの研究テーマ設定にあたり、上記の研究成果を踏まえ、本校外国語科（英語）では次のようなアンケートを実施した。アンケートのねらいは、授業中の言語活動を生徒がどのように受け止めているかを把握し、新しい研究の方向性を検討しようとするところにある。対象生徒は平成13年度の抽出生徒271人（全校生徒476人）で、実施時期は平成13年11月中旬である。以下にアンケートの内容とその結果を示す。

英語の授業についてのアンケート

○授業で行う様々な活動を、次の4つに分類してみてください。

- ア 楽しいし英語の力が付くと思う
- イ 楽しいけど英語の力が付くとは思わない
- ウ 楽しくないけど英語の力が付くと思う
- エ 楽しくないし英語の力が付くとは思わない

- ① 絵を見ながら先生の話す英語を聞いて、教科書の内容を理解すること。
- ② 先生の話す英語を聞いて、基本文の特徴や意味内容を理解すること。
- ③ 新出単語を練習すること。
- ④ 教科書を音読すること。
- ⑤ 教科書などの内容について、先生からの質問に答えること。
- ⑥ 教科書などの内容について、ペアで問答すること。
- ⑦ 基本文を繰り返して練習すること。
- ⑧ ペアで基本文を繰り返して練習すること。

- ⑨ ペアで自分なりの文を使って、気持ちや考えを伝え合うこと。
- ⑩ ペアを変えて、自分なりの文を使って、気持ちや考えを伝え合うこと。
- ⑪ ペアで話したことをリプレイ（発表）すること。
- ⑫ 友人のリプレイを聞いて、内容を理解すること。
- ⑬ 話し合ったことをまとめてレポート（発表）すること。
- ⑭ 友人のレポートを聞いて、内容を理解すること。
- ⑮ レポートしたことを書いてワークシートにまとめること。
- ⑯ ワークシートに先生のチェックを受けること。

生徒の回答

問	ア	イ	ウ	エ		問	ア	イ	ウ	エ
①	143	12	100	16		⑨	180	6	70	15
②	118	12	126	15		⑩	171	13	74	13
③	73	1	193	4		⑪	123	13	107	28
④	107	10	131	23		⑫	153	19	83	16
⑤	119	7	127	18		⑬	92	14	135	30
⑥	137	15	83	36		⑭	138	17	101	15
⑦	71	8	163	29		⑮	114	8	122	27
⑧	98	18	111	44		⑯	104	3	130	34

数字は人数

結果を分析してみると、本校生徒は授業における一つ一つの学習活動すべてに意欲を感じているわけではなさそうである。ペアで情報をやり取りしたり、task-oriented activities において多くの友人とコミュニケーションを図ったりすることについては、ほとんどの生徒が「楽しい」あるいは「力が付く」と感じている。一方、新出単語の練習や基本文を繰り返して練習することなどについては、「楽しくない」と感じる生徒がそうでない生徒を上回っている。しかし、ここで問われた学習活動は、いずれも英語の基礎・基本を習得するために不可欠なものである。そしてそれらは、相互にバランスをとりながら、日々の授業の中で繰り返されるべきものでもあろう。授業の中に無駄な時間がないのだとすれば、生徒が「楽しくない」と感じている活動の在り方を考え、工夫を重ねながら改善していく必要があるのではないか。

3 教師の授業観察から

最近の本校生徒の学習状況を観察してみると、コミュニケーション活動以外の学習活動に対する意欲が薄れてきているように感じる。自他の自己表現活動に際しては、積極的に取り組もうとするものの、新出単語の発音練習や基本文の反復練習などにおいては、積極性が見られない。コミュニケーション活動と、基礎・基本の関連性が認識されていないの

ではないだろうか。単調と思える反復練習があつてこそ、その後の応用が可能となるということに気付かせ、各学習活動が相互に関連しあっているということを理解させる必要があるだろう。現状を反省し、各学習活動に対する生徒の興味・関心を高め維持していく方策を考えなくてはならない。

2 研究計画

以下のような研究計画を設定した。それは、教科が本来有しているところの「楽しさ」に視点を向けた研究を行っていくということである。ここでいう「楽しさ」とは、「知的好奇心を満たす楽しさ」である。そのために教師が、日々の授業の在り方を見直し、学習過程における一つ一つの活動に創意・工夫をこらしていく必要があると考える。

1 第1年次（平成14年度）

- (1) 「確かな学力」についての定義付けを行う。
- (2) 「確かな学力」と「学ぶ楽しさ」とのかかわりについて研究する。
- (3) 「学ぶ楽しさ」について分析し、「学ぶ楽しさ」を実感できる授業改善の手立てを考える。
- (4) 「学ぶ楽しさ」に視点を当てた授業を実践する。

2 第2年次（平成15年度）

- (1) 授業改善のための、系統立てた授業評価を行う。
- (2) 「学ぶ楽しさ」を構成する要素に修正・改善を加え、他教科のそれと連携して研究を進める。
- (3) 授業改善のための評価結果について他教科と情報交換し、手立ての修正・改善を行う。

3 第3年次（平成16年度）

- (1) 「学ぶ楽しさ」を伴った授業が、「確かな学力」を高めたかどうかを検証する。
- (2) 「学ぶ楽しさ」を具現化した年間指導計画を作成する。

3年次	「確かな学力」の高まりの検証 年間指導計画作成
2年次	系統立てた授業評価 「学ぶ楽しさ」の構成要素と手立ての修正・改善 他教科との情報交換
1年次	「確かな学力」の定義 「確かな学力」と「学ぶ楽しさ」 「学ぶ楽しさ」の分析、授業改善の手立て 授業の実践

3 研究内容

1 「確かな学力」について

本校外国語科（英語）では、「確かな学力」を「実践的コミュニケーション能力」と考え、その概念を4領域とのかかわり、資質・能力とのかかわり、基礎・基本とのかかわり、及び自ら学び自ら考える力とのかかわりから、次のようにとらえることにした。

実践的コミュニケーション能力

- ① 「言語の使用場面や言語の働き」と結びついた「話す」表現能力
- ② 「情報や相手の意向」「自分の考え」を伝え合う能力
- ③ 基礎・基本を自分なりに活用し、コミュニケーションを図ろうとする態度

①については、言語活動において言語の使用場面や働きを理解し、適切に対話する能力と考える。

②については、情報授受・伝達において、的確に意向や考えを伝え合う言語材料を習得し活用する能力と考える。

③については、学べき基礎・基本の定着を自ら図り、英語をコミュニケーションの道具として自分なりに駆使し、情報伝達をしようとする態度と考える。

2 「学ぶ楽しさ」について

本校外国語科（英語）では、授業改善の手立てを考えるにあたり、次のようなアンケートを実施した。アンケートのねらいは、生徒が学習活動のどのような場面で「楽しい」「力がついた」と感じているのかを明らかにすることである。回答を分析し、生徒の要求を反映する仕方での授業改善の手立てを考えていきたい。対象生徒は平成13年度の抽出生徒271人（全校生徒476人）で、実施時期は平成13年11月中旬である。以下に質問の内容とその回答を示す。なお、回答は記述式であり、下線は本校外国語科（英語）によるものである。

英語の授業についてのアンケート

①授業で「楽しい」と感じるのはどんなときですか。

- ・自分で言いたかったことを、英語でうまく表現することができたとき。
- ・友だちと意見交換しているとき。
- ・外国の文化がわかったとき。
- ・ゲーム形式の授業を行っているとき。
- ・分からないところがわかったとき。
- ・自分なりの考えを書いたり、発表したりしたとき。
- ・ALTに自分の英語が通じたとき。
- ・リスニングが聞きとれたとき。

②授業で「英語の力がついた」と感じるのはどんなときですか。

- ・先生の言ったこと、質問されたことがわかったとき。
- ・英語がすらすら読めたとき。
- ・英語で会話ができたとき。
- ・自分の言いたいことが伝えられたとき。
- ・自分の伝えたいことを、習ったことを使って適切な表現ができたとき。
- ・意識せずに、習った文法・表現が使えたとき。
- ・今まで分からなかったことがわかったとき。

実態調査から、生徒は「相手のことがわかる」「英語が使える」といった場面で「楽しさ」を感じており、単純な「楽しさ」を求めているわけではないことがわかる。このことから、本校外国語科（英語）では、「学ぶ楽しさ」を様々な学習活動における成就感ととらえた。達成すべき目標や活動の意義が理解でき、コミュニケーション活動において確かに情報の交換が行われているという実感が得られれば、生徒は学ぶことを「楽しい」と感じるだろう。従って、授業においては、下のいずれか、あるいはすべてが満足されるべきであると考え、そのための手立てを研究していくものとする。

- ① 学ぶべきことがわかったと実感できる。
- ② 英語を使い、自分の考えなどを伝え、理解してもらえたと実感できる。
- ③ 英語を使い、相手の意向などを理解できたと実感できる。
- ④ 対話において、適切に応じ、問答をし、意見を述べ合ったと実感できる。

3 「学ぶ楽しさ」を実感できる授業改善の手立て

(1) 授業の指導目標が明確にわかるようにする。

指導過程にはそれぞれ達成すべき目標が設定されている。また、連続する学習活動は相互に関連し、補完し合っているといえる。たとえば口頭導入と新出語句の練習について考えてみよう。音声を聞き、絵などの助けをかりて新出語句の意味等を想像する。その後発音練習を行えば、単語の意味・機能を実感しながら練習することになる。続く基本文の練習においても、口頭導入での場面設定が思い起こされ、実際の使用場面を考慮しながら練習するようになる。このように、生徒は口頭導入と新出語句、及び口頭導入と基本文の相互作用を把握する必要がある。そうでないと、生徒は口頭導入を漫然と聞き流したり、T-FテストやQ&Aに備えて、内容のみを傾聴したりするようになってしまうだろう。教師が設定する学習活動とその目標を、生徒が十分に理解することが大切なのである。また、その授業を通して何を言えるようになるのか、何ができるようになるのかを、教師は明らかにすべきである。そうすれば、生徒は授業における各活動の関連を理解し、積極的に取り組み、目標に向かって努力するであろう。

(2) 学習過程と学習結果において、自分がどの程度目標を達成しているかが明確にわかるようにする。

学習過程は平易なものから高度なものへと、段階的に構成されていることが多い。授業の目標が英語の知識や技能を習得させることである以上、いずれの活動もおろそかにす

ることはできないだろう。目標を達成したか、あるいはどの程度目標に近づいているのかを漸次把握することが重要である。目標が達成されていれば自信を持って次の段階に進むことができるし、不十分ならそれを補うために質問をしたり、教科書やワークシートを見直したりすることもできる。各段階における達成度が明らかになることによって、生徒は自信と安心感を持つことができ、それが意欲を向上させることに有効に働くであろう。

(3) 英語でコミュニケーションができたという実感が得られる機会を与える。

コミュニケーションの最大の楽しさは相互理解にあり、「自分を伝えたい」「相手を知りたい」という欲求が満たされることであろう。対話において相手から適切な反応があったり、理解を態度に表せたりすることによって、コミュニケーションが成立したと感ずるのではないだろうか。決められた手順に従って会話し、情報を記憶したりメモに書き残したりすることで活動を締めくくるとすれば、それは単なる作業に過ぎない。適切な反応を示すことによって、真のコミュニケーションができ、活動への意欲がより高まると考えるのである。

4 授業の実践 (SUNSHINE ENGLISH COURSE)

(1) 平成14年度 第1学年 授業実践例

ア 単元名 PROGRAM 1 話しかけてみよう

イ 本時の目標

(ア) パーティーなどの集まりにおいて、進んで自己紹介をしたり相手がどんな人であるかをたずねたりしようとする。

(イ) 主語+be 動詞+名詞の文型に慣れ、自己紹介をしたり相手のことについて表現したりすることができる。

ウ 展開

指導過程	生徒の活動	指導上の留意点
1 ウォームアップ	1 始業時の挨拶を行う。	・英語学習の雰囲気を作る。
2 前時の復習	2 出身地や部活動についての教師の質問に答える。	
3 task-oriented activity の準備	3 ペアになり、相手がどんな人であるか質問する。 S1: Are you in the tennis club? S2: Yes, I am.	・必要に応じて、指導・支援を行う。
4 task-oriented activity	4 パーティーでの場面を想定し、友人に自分のパートナーを紹介し合う。 (1) パートナーの紹介	・リラックスした雰囲気を作るために、音楽を流す。 ・会話をする時に重要なことを再確認し、自然に

	(2) 発表	会話するように指導する。
	(3) 会話内容を英文で書く	・発表した生徒には十分な賞賛を与え、自信を持たせるようにする。
5 自己評価	5 本時の活動を振り返って、自己評価を行う。	・自己評価を行い、本時の目標が達成できたかどうかを確認できるようにする。

ウ 授業改善のポイント

本時は、学習目標を明確にする工夫と、英語でコミュニケーションができた実感できる機会を与える工夫を取りあげた。

本時の目標を「パーティーで自分の友人を紹介する」と設定し、ワークシートの最初の部分で提示した。また自己評価項目に目標を同じ文言で記載し、自己達成度を評価させた。活動においては、それぞれの目標を明らかにするためのマーク（第2学年の実践例参照）を決め、ワークシートに記したり、黒板に貼ったりして確認できるようにした。

英語でコミュニケーションできた実感できる機会を与える工夫としては、基本文の口頭練習を十分に行わせ、自分の伝えたいことをワークシートを見ずに自分なりに表現できるように工夫した。また、アイコンタクトや相槌をうつといった適切な反応や態度を相手に返すよう意識し活動させるようにした。

エ 生徒の様子

学習目標を明確にする工夫を行った結果、生徒たちの意識に変化が見られ、活動への意欲の高まりが感じられた。自己評価欄の「ワークシートの最初に今日の目標が書いてあり、覚えるべきことがよくわかった」という項目に「A」と評価する生徒も多かった。

英語でコミュニケーションできた実感できる機会を与える工夫に関しても成果が見られた。言葉につまることなく会話することは難しかったようではあるが、相手の目をしっかりと見て会話することができ、自分の言葉で情報を伝えられたという満足感を得ることができたようである。

(2) 平成14年度 第2学年 授業実践例

ア 単元名 PROGRAM 1 We Clap Our Hands like That.

イ 本時の目標

(ア) お互いの週末の予定について尋ねたり、答えたりすることができる。

(イ) 未来時制の平叙文と疑問文、およびその応答文の意味・用法を理解することができる。

ウ 展開

指導過程	生徒の活動	指導上の留意点
1 ウォームアップ	1 身近な事柄などについての教師の英語を聞いて、質問に答える。	・明るくあいさつを交わす。
2 前時の復習	2 昨日のことについて教師の質問に答えたり、友人と問答したりする。	・質問をする際、適宜生徒と interaction を図るようにする。
3 基本文の導入	3 教師の話す英語を聞いたり、質問に答えたりして基本文の意味・文型を理解する。 I' m <u>going to</u> play tennis next Sunday. What <u>are</u> you <u>going to</u> do next Sunday?	・教師と生徒との自然な会話の中で基本文を導入する。
4 基本文の練習 1	4 基本文を用いてワークシートの絵を見ながら友人と問答する。 S1: Excuse me. What is Ken going to do? S2: He is going to write a letter.	・個々の活動の状況を観察し、全員が基本文を用いて問答できるように指導・支援する。
5 基本文の練習 2	5 基本文を用いて週末の予定について友人と問答する。 S1: Excuse me. What are you going to do next Sunday? S2: Well, I' m going to study English. I have lots of homework. S1: Oh, I see. S2: How about you? S1: Well..	・相手の発言に対して適切に反応できるよう助言する。
6 自己評価	6 本時の学習を振り返って、自己評価を行う。	・本時の活動について自己評価し、今後の学習のめあてがわかるようにする。

ウ 授業改善のポイント

本時は、指導目標を明確にする工夫と、コミュニケーションを図ることができたという実感を得られる機会を与える工夫を取り入れた。

指導目標を明確にする工夫としては、「話す」「聞く」「読む」「書く」の4領域を表す絵のカードをそれぞれ口、耳、本、鉛筆を描いて作成し提示するようにした。また、それらの活動が文型を身に付けるものなのか、それとも情報伝達を中心とするものなのかを明らかにするために grammar を表す「G」のカードと communication を表す「C」のカードを作成した。それらを組み合わせて提示することにより活動が始まる前に生徒が何に気をつけて活動を行えばいいのかが分かるようにした。例えば本時の「話すこと」の活動で、基本文の練習1は言語材料に気をつけて練習する場面なので、speaking を表す口のカードおよび「G」のカードを提示した。基本文の練習2では自分自身の気持ちなどを伝えることを中心に対話する場面なので、口のカードおよび「C」のカードを示した。

コミュニケーションを図ることができたと実感することができる工夫としては、決められたペアとの対話活動に加えて、「自分自身のことを是非聞いて欲しい」「この人から情報を聞きたい」という相手を探して、教室を自由に移動できるようにした。

エ 生徒の様子

活動前に目標を明確にすることにより、生徒たちの取り組みに変化が見られた。例えば、基本文の練習2のような活動では、以前は新しい言語材料にばかり気を取られ、自分の気持ちをうまく伝えられない生徒がいた。しかし本時においては、授業中の観察から、相手の話に適切に反応したり、つなぎことばを用いて会話を長く続けようとしていたりしている生徒が多く見られ、意欲の高まりを感じることができた。

対話練習に関しては、生徒はこれまでも比較的積極的に取り組んでいた。しかし、本時のように自ら相手を求めて移動させた結果、「顔をあげて積極的に対話できた」「自分なりのメッセージを加えて対話を広げようとした」と、自己評価に記した生徒の数が以前よりも増えた。

5 年間指導計画と評価について

昨年度、本校外国語科（英語）では、新しい学習指導要領の全面実施に向けて、その「指導計画の作成上の配慮事項」を考慮しながら年間指導計画を作成した。その際、本校の研究テーマと関連させ、次の項目の重点化を図った。

① 各学校においては、生徒の実態や地域の実情に応じて、学年ごとの目標を適切に定め、3学年間を通して英語の目標の実現を図るようにすること。

② 各学年とも、特に聞くこと及び話すことの言語活動に重点をおいて指導すること。

③ 言語材料については、学習段階に応じて平易なものから難しいものへと段階的に指導するとともに、理解の段階にとどめたり表現の段階まで高めたりするなどして効果的に指導すること。

④ 語、連語及び慣用表現の指導に当たっては、運用度の高いものを厳選し、習熟を図るようにすること。

⑤ 辞書の初歩的な使い方に慣れ、必要に応じて活用できるようにすること。

⑥ 学習形態などを工夫し、ペアワーク、グループワークなどを適宜取り入れること。

本年度は、作成した年間指導計画に従って授業を進め、学年・課ごとの目標に対応した達成すべき能力について分析し、明らかにしていく。それぞれに規準を設け、時期・場面・方法について試行を重ねながら評価計画をまとめ、評価規準表を作成していこうと考えている。同時に、生徒の学習活動を支援するための評価の在り方や、生徒の自己評価についても、その活用の方法を研究し、随時授業に生かしていきたい。

4 今後の課題

研究初年度である本年は、まず外国語科（英語）における「確かな学力」を明らかにすることから研究を始めた。それを踏まえ、基礎・基本の重要性を改めて確認し、授業における各学習活動の目標及び意義を確実に生徒に伝えることが必要と考えた。しかし、実態調査における各学習活動への生徒の反応については、いまだ分析が不十分である。従って、今後はそれらを一つ一つ分析し、その結果を指導過程に反映させていかなければならない。各学習活動の目的・意義が十分に理解され、それらが相互に結び付き合って、初めて授業の目標が達成され则认为るからである。

また、生徒の意欲の維持・向上には、生徒自身が各学習段階における目標の達成度を漸次把握していくことが重要だと述べた。我々教師は、それらを必要に応じて適切に判断し、個々の生徒に通知していかなければならない。従って、判定方法や判定結果の返し方について研究し、工夫を重ねていく必要がある。ここでいう方法は、単にチェックシートなどを用意し、生徒に随時評価させるということではない。達成度の評価は、授業の流れにおいて自然になされるべきものであるからだ。また、生徒による自己評価も尊重し、いかに全体的な評価に反映させていくかということについても研究を重ねていかなければならない。

本校外国語科（英語）においては、task-oriented activities における生徒の発話や対話の様子を特に重視し、その場において、実践的コミュニケーション能力が養われたかどうかを評価しようとしている。従って、これまで意欲・態度面の評価に偏りがちであった task-oriented activities においても、コミュニケーション能力の表れをとらえ、適切にその能力を判断していくようにしなければならないだろう。コミュニケーション活動における発話を、その場限りで消えてしまうものにせず、何らかの方法で保存し、後に分析することができるよう工夫していかなければならない。

次年度以降については、以上の点を重要項目として取り上げ、さらに研究をすすめていこうと考えている。

【参考文献】

- 中央教育審議会 (1996) 『21世紀を展望したわが国の教育の在り方について
中央教育審議会 第1時答申』
- 教育課程審議会 (1998) 『幼稚園、小学校、中学校、高等学校、盲学校、聾学校及び
養護学校の教育課程の基準の改善について (答申)』
- 文部省 (1998) 『中学校学習指導要領解説－外国語編－』 東京書籍
- 宇都宮大学教育学部附属中学校
- (1993) 『第39回公開研究発表会発表要項』
- (1994) 『第40回公開研究発表会発表要項』
- (1996) 『第41回公開研究発表会発表要項』
- (1997) 『第42回公開研究発表会発表要項』
- (1998) 『第43回公開研究発表会発表要項』
- (1999) 『第44回公開研究発表会発表要項』
- (2000) 『第45回公開研究発表会発表要項』
- (2001) 『第46回公開研究発表会発表要項』
- 文部科学省 (2002) 『確かな学力向上のための2002アピール「学びのすすめ」』